

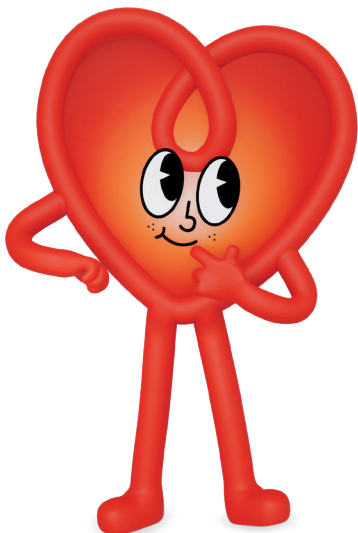


WORLD HEART DAY

29 SEP



**¡NO DEJES
PASAR NI
UN LATIDO!**



Cada año, en el Día Mundial del Corazón (29 de septiembre), la Federación Mundial del Corazón reúne a su red global de miembros para unirse y crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV).

Nuestro objetivo es prevenir millones de muertes prematuras causadas por las ECV y hacer un llamado a los gobiernos para que conviertan la salud cardiovascular equitativa en una prioridad.

En 2026, continuaremos impulsando la campaña «No te pierdas ningún latido», generando conciencia sobre la principal causa de muerte en el mundo y destacando la importancia de reconocer los signos y síntomas de las ECV.

EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO SE ESCONDE A SIMPLE VISTA.

Las enfermedades cardiovasculares causan la muerte de 1 de cada 3 personas, más que cualquier otra enfermedad. Sin embargo, demasiados síntomas pasan desapercibidos y el progreso en su prevención y control sigue siendo insuficiente. Es momento de actuar para salvar vidas.

♥ SÍNTOMAS

Reconoce las señales: Reconoce las señales: Muchos de los signos y síntomas de las enfermedades cardiovasculares pasan inadvertidos hasta que es demasiado tarde. Pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, condición física o estilo de vida.

Desde las cardiopatías congénitas en niños y jóvenes hasta los síntomas que con frecuencia no se reconocen en las mujeres o las complicaciones derivadas de una hipertensión arterial no controlada, demasiadas vidas se pierden porque las señales de alerta no se identifican a tiempo.

♥ SOLUCIONES

La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse. Gran parte de las muertes por estas enfermedades se debe a factores de riesgo que pueden prevenirse o controlarse. Adoptar pequeños cambios y mantenerlos de forma constante puede mejorar significativamente la salud del corazón con el paso del tiempo.

♥ SISTEMAS

Exige acciones: Las enfermedades cardiovasculares siguen sin recibir la prioridad que merecen por parte de muchos responsables de la toma de decisiones.

A pesar de ser la principal causa de muerte en el mundo, menos de 20 países cuentan con un plan nacional específico para prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares.

¡NO PIERDAS EL RITMO EN ESTE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN! RECONOCE LAS SEÑALES, PROTEGE TU CORAZÓN Y EXIGE ACCIONES.

Juntos podemos generar un cambio.
Súmate a nuestra misión para que cada latido cuente.

¡PARTICIPA Y AYÚDANOS A SALVAR VIDAS!

01 HISTORIAS DEL CORAZÓN

Comparte tu Historia del Corazón a través de nuestra aplicación, sitio web o redes sociales. Tu historia, o la de un ser querido, puede inspirar a otras personas y contribuir a crear conciencia sobre el impacto de las enfermedades cardiovasculares.

Utiliza los recursos gráficos del Día Mundial del Corazón y comparte tu publicación en redes sociales con el hashtag #NoPierdasElRitmo.

02 PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE LA SALUD DEL CORAZÓN

Realiza el cuestionario Corazón Inteligente (Heart Smart Quiz) disponible en la aplicación o el sitio web del Día Mundial del Corazón.

¡No olvides compartir tus resultados!

03 MANTÉN EL RITMO

Ya sea caminando, andando en bicicleta, bailando o sustituyendo un alimento por una opción más saludable para el corazón, te invitamos a Mantener el Ritmo dando pequeños pasos que mejoren tu salud cardiovascular.

Cada paso cuenta. Registra tu progreso en la aplicación del Día Mundial del Corazón.

04 CAMINA MÁS, VIVE MÁS

Inspira a más personas a incorporar la actividad física en su vida diaria compartiendo nuestros carteles con mensajes que promueven un estilo de vida activo.

Es una excelente manera de involucrar a empresas, escuelas, organizaciones comunitarias y oficinas en la celebración del Día Mundial del Corazón.

05 EXIGE UN CAMBIO

Pide a tu gobierno que haga de la salud cardiovascular una prioridad y que desarrolle e implemente planes nacionales y locales de salud cardiovascular en todos los países.

DESCARGA NUESTRA APLICACIÓN

Descarga la aplicación del Día Mundial del Corazón y descubre todas las formas en las que puedes participar en esta campaña global. Da seguimiento a tu progreso en el desafío Mantén el Ritmo, accede a consejos para adoptar un estilo de vida cardiosaludable, mantente informado con las últimas noticias sobre salud cardiovascular y mucho más, todo en un solo lugar.



Tu participación es esencial para el éxito de esta campaña. Hagamos que el Día Mundial del Corazón 2026 sea el más grande e impactante hasta ahora. Comparte tus fotografías y videos utilizando las siguientes cuentas oficiales y hashtags:

Instagram TikTok LinkedIn @worldheartfederation

Facebook @worldheart

X @worldheartfed